

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Движения живут и развиваются», — сказал выдающийся русский психофизиолог XX столетия Николай Бернштейн, автор труда «Физиология движения», некоторые из идей которого предвосхитили основные положения кибернетики. Раскрытие секретов движений, правил управления телом — предмет исследования многих ученых всего мира, мечта всех тренеров.

Но природа, как известно, с осторожностью выбирает тех, кому позволяет проникнуть в свои тайны. Потому что тот, кто обладает информацией, обладает миром или по крайней мере может достичь гораздо большего, чем те, для кого эти знания недоступны.

Что касается секретов бега как феномена двигательной активности, то таким «избранным» является Николай Романов. Он, по всей видимости, первым осознал, что кажущаяся простота бега обманчива, а попытки построить технику бега на основе общих законов спортивной биомеханики и типичных объяснений тренера «Делай как я» зачастую безуспешны.

Бег — циклическое движение, при котором любая ошибка в технике с каждым циклом только приумножается. В итоге человек, занявшийся бегом ради поддержания здоровья, травмирует сухожилия, голени, коленные суставы, позвоночник, мышцы и связки и вместо укрепления двигательного аппарата наносит себе практически непоправимый вред.

Метод Николая Романова строится на строго научных знаниях, касающихся секретов бега, на основных законах биомеханики движений человека. Фундамент теории Романова базируется на рациональном использовании силы тяжести в качестве естественного фактора силового поля бега, а также на психолого-педагогическом алгоритме формирования чувства легкости и непринужденности бега вкупе с оправданными энергозатратами.

Универсальность методики обучения и совершенствования техники бега, предложенной доктором Романовым, заключается в том, что она одинаково эффективна как для профессиональных спортсменов, так и для любителей. Все в итоге получают то, что им нужно, — и спортивные результаты, и здоровье.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)



ПРОЛОГ

Единственный «недостаток» данного метода в глазах бесчестных спортсменов — его полная несовместимость с любыми видами допинга. Определенные сложности у бегунов-любителей могут возникнуть из-за того, что им придется осваивать отличный от привычного стиль бега, с иной техникой, совершенно иными ощущениями, но при этом с очевидной пользой для здоровья.

Заканчивая писать вводное слово к книге Николая Романова, я поймал себя на мысли, что немного завидую ее будущим читателям. Их ожидают счастливые часы, наполненные знакомством с новым миром, которые у меня уже остались в прошлом...

*Профессор Вадим Бальсевич,
член-корреспондент Российской академии образования*